

Anregungen für ein gelingendes Leben



Über das Leben nachzudenken ist nichts, was den Philosophen vorbehalten ist. Es ist ein ebenso allgemeines, wie einzigartiges menschliches Phänomen. Wir können gar nicht anders:

Zwar werden wir ungefragt ins Leben hineingeboren, dennoch sind wir zeitlebens gefragt, es mit Sinn zu füllen. Wir brauchen einen LebenSin(n)halt.

Es ist unserem Verstand geschuldet, dass wir uns mit unserem Sosein – unserem Erleben und Verhalten – und der Welt geistig auseinandersetzen müssen: Um Vergangenes in die eigene Lebensbiographie zu integrieren, Künftiges vorausschauend zu planen und Gegenwärtiges in geordneten Sinnzusammenhängen erfahrbar zu machen. Ohne diese mentalen Sinn-er-findungen wäre unser Dasein dem Chaos und der Orientierungslosigkeit geweiht. Ob nun der Sinn des Lebens etwas Naturgegebenes ist, darüber mögen sich die Geister scheiden und streiten. Dass der Mensch einen Sinn zum (Über)leben braucht, ist jedoch unbestreitbar.

Der Weg zur Sinnovation

Sinn ist eine mentale Konstruktion, die im Fluss der ständigen Veränderungen im Leben, immer wieder neuen Herausforderungen ausgesetzt wird. Was relativ kompliziert anmutet, gelingt in aller Regel erstaunlich gut. Wir müssen uns nämlich nicht tagtäglich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen. Wenn das Leben „leicht von der Hand“ geht, unsere Existenz nicht in Zweifel gezogen wird, stellt sich diese Frage meist gar nicht erst. Und wir können uns unbeschwert und unbekümmert vom Fluss des Lebens driften lassen. Das Bedürfnis nach Sinn wird dann bedeutsam, wenn es (gefühl) wird.

„abhanden“ gekommen oder in Frage gestellt wird, etwa durch Enttäuschungen, Verluste oder andere krisenhafte Lebensveränderungen. Verliert ein Mensch in einer Krise den „Sinn“, bedeutet dies jedoch nicht, dass es keinen mehr gibt, sondern vielmehr, dass die Möglichkeiten der Sinnverwirklichung in diesem Augenblick nicht mehr erkennbar sind. Ebenso können es Momente der geistigen, körperlichen und emotionalen Erschöpfung sein, in denen Überlegungen nach dem „Gelingen-des-Lebens“ stärker in den Vordergrund treten. Es sind diese (Ent)Scheidpunkte des Lebens, die uns dazu auffordern, die Sinnfrage neu oder anders zu stellen und anders zu beantworten. Nur „wie“? Findet man Sinn dort wieder, wo man ihn verloren hat? Wie ein Schlüssel, den man verlegt und wieder suchen muss? Oder muss der Sinn, ist er einmal dahin, wieder neu er-funden werden? Fakt ist: Zwischen Alltagsanforderungen, unerfüllten Bedürfnissen, Älterwerden, Krankheit, Trauer, Hoffnung und Träumen – begegnet uns immer die Frage nach dem „warum“? gerade ich?, gerade jetzt?, gerade das? und die Frage nach dem „wie“ das Leben angesichts der erschwerenden Bedingungen (doch oder noch) bis zuletzt gelingen kann.

» Eine Frage des Willens? Des Wollens? Des Könnens? Was treibt uns an, was bewegt uns geistig, körperlich, emotional? Welche Ressourcen und Kräfte tragen wir in uns? Wie finden wir den Zugang zu unseren eigenen Bedürfnissen? Wie können wir lernen, unsere Willenskraft fortwährend – und auch im Alter – zu stärken, unliebsame Denk-, Verhaltens- und Erlebens-Muster abzulegen und neue leichtere Wege zu gehen?

Ein gelingendes Leben ist meist weniger ein Geschenk, sondern vielmehr ein Kraftakt, der jedoch nicht durchgehend höchste Einsatz- und Leistungskraft von uns verlangt. Dazu gehört ebenfalls die Fähigkeit, inne zu halten sowie im Müßiggang neue Kraft zu sammeln. Für viele kein leichtes Unterfangen, denn wer hat heute dazu noch die nötige Geduld, wenn es doch immer und überall nur darum geht, Zeit zu sparen und effizient zu sein? Unablässige Selbstoptimierung, Beschleunigung und die Suche nach dem sofortigen Glückserlebnis hinterlassen oft Spuren von Ermüdung, Enttäuschung und Verzweiflung. Vielleicht gehört zum „Gelingen“ des Lebens auch das Loslassen vom Gewesenen (z.B. verpassten Chancen, falschen Entscheidungen), das Seinlassen vom Unabänderlichen und Unerreichbaren (z.B. durch altersbedingte Veränderungen, körperliche Einschränkungen) sowie das achtsame Nachvorne-Gehen anstatt des melancholischen Rück-Blicks.

Was gibt unserem Leben SinnGest-(H)alt?

Auch wenn die Wirklichkeit als solche in ihrer Fülle und Komplexität nicht immer begreifbar scheint, so schaffen wir uns selbst einen Bedeutungsrahmen, der uns die nötige Orientierung gibt und als Richtschnur unser Leben, Sein und Tun lenkt. Wir benötigen ein Regelwerk, einen beständigen Rhythmus, der unser Leben durchtaktet und mit Bedeutung füllt. Unser Wirklichkeits-sinn ist demnach ein individuelles und idealerweise kollektiv geteiltes Produkt unseres Geistes. Schließlich halten wir selbst die Zügel in der Hand, um unserem Leben Form und Gestalt



Prof. Dr. Knud Eike Buchmann
Pädagoge, Psychologe und
Psychotherapeut

zu geben: um Widrigkeiten zu trotzen, Hürden zu überwinden, Niederlagen zu verkraften, Herausforderungen anzunehmen und manchmal sogar über uns selbst hinauszuwachsen. Dass es dabei weniger die objektiven Lebensumstände als vielmehr die subjektive Wahrnehmung ist, die unsere innere Erlebenslandschaft beeinflusst, wird dann deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass Menschen trotz objektiv guter Bedingungen unzufrieden sein können. Und anders herum, dass das Leben trotz widriger Umstände als durchaus freudvoll wahrgenommen wird. Offensichtlich passen sich Menschen an schlechte wie auch an gute Lebenslagen an, können negative bzw. positive Erfahrungen über die Zeit hinweg ihre Wirkung auf das individuelle Erleben verlieren. Die Frage also lautet: Wie kann das Leben, so wie es sich jedem einzelnen von uns ganz unterschiedlich präsentiert gelingen? Der Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung wird sich Prof. Dr. Knud Eike Buchmann im Rahmen seines Gastvortrages bei der Jahrestagung der Cellule de Recherche annehmen. /

Dr. Martine Hoffmann

Weitere Details zum Vortrag von Prof. Dr. Knud Eike Buchmann erfahren Sie auf Seite 46.